



# CHANCEN

## GLÜCKS-TREFFER

**(CH – Münsterlingen) Zwei Namen, die man sich merken sollte: Birgitt Sinnwell und Adolf Stoll. Und zwei Namen, die man sich leicht merken kann, steckt doch – nomen est omen – schon in den Namen so allerhand: etwa „Sinn“, „well“ und „toll“.**

**Was die beiden „well“ und „toll“ können, soll auch in akzent ab dieser Ausgabe eine Rolle spielen. In einer monatlichen Kolumne werden die beiden Berater zu zentralen Lebens-„Sinn“-Fragen Stellung beziehen und zwar „immer mitten aus dem Leben, direkt aus der alltäglichen Praxis“ heraus. Damit unterstreichen die beiden ihr persönliches Credo: „Nur durch intensive Arbeit an sich selbst erreicht man sein persönliches Glück!“**

Glücklich sind die sympathischen Coaches nicht nur in ihrer Arbeit, sondern auch als Ehepaar. Eines schönen Tages – die beiden kannten sich noch gar nicht – wurden sie jeweils durch persönliche Lebensumstände auf die Probe gestellt, eben konfrontiert mit der Sinn-Frage, die Adolf Stoll so formuliert: „Was ist mir persönlich wirklich wichtig, was begeistert mich und was macht mich ausgeglichener und zufriedener?“

Eine Frage, die in zweifacher Hinsicht beantwortet wurde. Zum einen, weil sie für beide in einer neuen, gemeinsamen unternehmerischen Aufgabe als Mentor und Erfolgstrainer mündete. Zum anderen, weil sie sich diese Frage selbst beantworteten. Und mittlerweile auch mehreren hundert Menschen, denen sie im Laufe ihres Lebens wichtige Impulse geben konnten: „Unser Ziel ist die Unterstützung bei der Findung von individuellen Antworten und die Begleitung bei der Umsetzung dieser Erkenntnisse im eigenen Leben“, erklärt Birgitt Sinnwell denn auch.

In der neuen akzent Kolumne, die mit dieser Ausgabe startet, will das Duo möglichst vielen Lesern Impulse geben, und sie ermuntern, sich dieser Frage immer wieder neu zu stellen und bietet dazu verblüffende Erkenntnisse aus der Praxis.

Doch zuerst einmal fragten wir:

**akzent: Wie will man denn auf jeweils 2700 Zeichen vermitteln, was Erfolg und Erfüllung und Glück bedeuten?**

**Sinnwell:** Glück und Erfüllung sind immer etwas sehr, sehr persönliches. Das muss jeder für sich selbst entdecken. Wir können höchstens Impulse

dazu geben, Fragen stellen. Wenn der eine oder die andere sich an mancher Stelle wiederfindet und ins Nachdenken kommt, ist schon viel erreicht.

**akzent: Wie kommt man dazu „Erfolgstrainer, Mentor und Coach“ zu werden?**

**Stoll:** Ursprünglich bin ich Kaufmann, Pädagoge und Unternehmer und habe vor 25 Jahren mit Persönlichkeitsarbeit an mir selbst begonnen. Es zeigt sich immer wieder, dass ich andere Menschen von sich selbst begeistern kann, dass ihnen klar wird, welches Potenzial sie in sich tragen, sodass sie sich trauen, wirklich ihr Leben und ihre Berufung zu leben. Das mache ich mittlerweile seit über 15 Jahren hauptberuflich. Und seit über einem Jahr zusammen mit meiner Frau Birgitt Sinnwell.

**Sinnwell:** Mein Weg führte mich über die Arbeit als Scheidungsanwältin zur Mediatorin und Trainee für erfolgreichen Umgang mit Konflikten, Rhetorik und dem Auflösen von Mobbing-Situationen. Durch die Arbeit an meiner eigenen Persönlichkeit wurde mir klar, dass mein Anliegen darin besteht, zum Gelingen von Partnerschaften beizutragen. Das, was ich jetzt tue und wie ich es tue, ist das Resultat meines Werdegangs und der Erfahrungen daraus.

**akzent: Wer kommt zu Ihnen?**

**Stoll:** Vor allem Führungskräfte und Selbstständige, Einzelpersonen und Paare; letztlich ein Querschnitt durch die ganze Bevölkerung. Zu uns kommen Menschen, die an einem bestimmten Punkt angelangt sind und sagen, „so geht es nicht weiter – jetzt muss das Richtige passieren“. Auslöser ist oft eine berufliche oder persönliche Krisen-Situation.

**Sinnwell:** Häufig führen berufliche Situationen dazu, sich ausgebrannt zu fühlen. Hoher Druck, Umsatz-„Ziele“, Kommunikationsstörungen, „ausgewechselte“ Vorgesetzte können ein Anlass sein; immer mehr ist auch Mobbing ein Thema. Zusammenfassend sind es immer herausfordernde Situationen, die zur Feststellung führen, „so geht es nicht weiter!“

**akzent: Gut und wie geht es ab dann „weiter“?**

**Stoll:** Indem man eben „weiter“ denkt, als andere: Es ist stets eine persönlichkeitsabhängige und sehr individuelle Aufgabenstellung, die immer gründlich zu analysieren und nachhaltig zu lösen ist. Deshalb machen wir auch keine „Wochenend-Seminare“ oder bieten Standardlösungen an. Oft ist es doch so: Jemand geht zu einem Wochenend-Se-

## KOLUMNE

An dieser Stelle präsentieren Birgitt Sinnwell und Adolf Stoll jeden Monat ihre Kolumne „Erfolg und Erfüllung“. Seit über 15 Jahren beraten sie Führungskräfte, selbständige Unternehmer, Paare und Familien. Beide haben jahrelange Erfahrung in den Bereichen Kommunikation, Verhandlungsführung, Konfliktmanagement, Unternehmensführung, Vertrieb sowie Liebe und Partnerschaft.

minar – die Energie steigt Sonntagnachmittag auf den Höhepunkt und ist am Dienstag wieder da, wo sie am Donnerstag davor war. Gerade dann, wenn die Umsetzung der eigenen Ziele ansteht, beginnt die härteste Arbeit überhaupt. Deshalb begleiten wir die Menschen mit Individual-Trainings und Persönlichem Coaching über ein ganzes Jahr. Das ist unser Konzept! Zu wissen, wie ich in fünf oder 20 Jahren oder „wenn ich dann in Rente bin“ leben möchte, reicht nicht aus. In der Umsetzung in die Praxis liegt die größte Chance und gleichzeitig die größte Herausforderung.

**akzent: In dieser Ausgabe Ihrer Kolumne widmen Sie sich dem Thema, dass viele Menschen Ansehen und materiellen Erfolg mit einem erfüllten Leben verwechseln.**

**Stoll:** Ja, für uns persönlich bedeutet Erfolg und Erfüllung, mit sich selbst in Einklang zu sein, eine gute und harmonische Partnerschaft zu leben, einen Beruf auszuüben, der neben wirtschaftlichem Erfolg echte persönliche Zufriedenheit gibt, innerlich erfüllt und unseren Werten entspricht.

**Sinnwell:** Oder anders ausgedrückt: Ich kann auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten glücklich sein.

**akzent: „Zum Glück“, Frau Sinnwell und Herr Stoll, „zum Glück!“**

**Seminare fürs Leben, Erfolg und Erfüllung: persönlich – beruflich – partnerschaftlich, Birgitt Sinnwell, Adolf Stoll. Weitere Infos: [www.seminare-fuers-leben.com](http://www.seminare-fuers-leben.com)**

TEXT: MARKUS HOTZ; HELEN BRESTEL-SPANNAGEL



## AUSGEFÜLLTER KALENDER = AUSGEFÜLLTES LEBEN?

**(D/CH – Bodensee) Geld und beruflicher Erfolg – für viele ein Lebensziel – was ist mit den anderen Seiten unseres Lebens?**

Michael R. hatte schon viel erreicht. Sein Betrieb mit zehn Angestellten lief recht gut, er war engagiert in zwei Vereinen und machte regelmäßig Sport. Dennoch machte sich immer deutlicher eine „innere Unruhe“ bemerkbar. Ein Getriebenheit, eine latente Unzufriedenheit, die sich mittlerweile auch auf seine Ehe auszuwirken begann. Immer wieder beschäftigte ihn dabei die Frage, was denn im Leben wirklich wichtig sei, die Frage nach Sinn und Vision.

Doch Michael R. stand damit nicht alleine da: Denn auch Andrea R. die ihren Beruf halbtags ausübte und sich um die beiden Kinder kümmerte, spürte dass sie sich in Ihrer Ehe nur noch als Teil eines Elternteams wahrnahm. Auch sie fühlte sich oft einsam und unzufrieden, und sie bemerkte ihrerseits, dass sich dies auch auf die Kinder und ihre Ehe zu übertragen begann.

### Eine fatale Entwicklung! Wie konnte das geschehen?

Der Start ins berufliche Leben findet häufig aufgrund äußerer Gegebenheiten statt, z. B. die Übernahme des väterlichen Betriebes, eine Lehrstelle im Ort, ein Studienplatz dort, wo die Freunde sind, usw. Dabei kann es passieren, dass unsere wirklichen Fähigkeiten, unsere Wünsche, Träume und Visionen auf der Strecke bleiben. In Beziehungen wird oftmals viel zu wenig darüber kommuniziert was wirklich wesentlich in der Partnerschaft und was dem einzelnen für sich selbst wichtig ist.

Es braucht daher eine Lebens-Vision, Klarheit über die eigenen Werte, um eine gesunde, selbstbestimmte Balance zwischen dem Beruf, der Familie, dem sozialem Umfeld und der eigenen Gesundheit zu erreichen. Ein selbstbestimmtes Leben zu führen bedeutet auch die eigenen Schwerpunkte selbst zu setzen! Wissen wir wirklich was genau uns glücklich und zufrieden macht? Was bedeutet ein erfülltes Leben für uns? Auf was wollen wir zurückblicken – wenn es Zeit ist zu gehen?

Um das heraus zu finden bedarf es viel Zeit und Ruhe sowie die Bereitschaft sich offen und ehrlich auf sich selbst einzulassen. Das fällt vielen schwer, es ist ungewohnt sich selbst in den Mittelpunkt des eigenen Lebens zu stellen. Dafür kann z.B. hilfreich sein sich die eigene Geburtstagsrede zum neunzigsten Geburtstag selbst zu schreiben – sozusagen als Lebensrückblick auf all das, was Sie ab heute am allerliebsten über sich selbst an diesem Geburtstag hören würden.\*

Denn oft wird erst im Rückblick deutlich was wir lieber gelebt hätten, was wir noch unbedingt hätten leben wollen, was wir vermisst haben. Drum ist es sinnvoll jetzt die Weichen zu stellen. Unsere Vergangenheit können wir nicht mehr gestalten - die Gegenwart und Zukunft liegt in unseren Händen. Zeit für sich selbst nehmen lohnt sich – mehr beruflicher Erfolg und mehr persönliche Erfüllung sind das Ergebnis.

\* EINE ANLEITUNG ZU DIESER SEHR HILFREICHEN ÜBUNG

BEKOMMEN SIE GERNE WENN SIE EINE EMAIL AN „AKZENT-08@KONZEPT.ORG“ SENDEN.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne:

**Birgitt Sinnwell & Adolf Stoll, Seminare fürs Leben GmbH**

**Seedorfstrasse 20, CH 8597 Münsterlingen**

**Tel. +41 (071) 66 00 836 und +49 (07731) 20 34 51**

**www.Seminare-fuers-Leben.com**

**kontakt@Seminare-fuers-Leben.com**

**LimeTime GmbH**

**NEUERÖFFNUNG**

Untere Laube 18-20 | 78464 Konstanz | Fon 075 31/3615220

**Raumkonzepte**

- Raumgestaltung
- Beratung vor Ort
- Farbberatung
- Einkaufslisten
- Umsetzung & Finish

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie eine kostenlose Erberatung zur Gestaltung Ihres Wohnraums.

**DECORATE YOUR LIFE**

**Showroom**

- Eröffnung 1. Juli 2010
- Möbel & Gartenmöbel
- Lampen & Spiegel
- Accessoires
- Bücher & CDs

**Lebensvision**

- Raumplanung
- Stilberatung
- Farbberatung
- Der volle Farben
- Der goldene Schnitt
- Ideen und Trends

**Home Staging**

- Raummodernisierung für einen schnelleren & besseren Verkauf
- In Szene setzen und Betonung der Vorzüge Ihrer Immobilie
- Umgestaltung mit Hilfe von Licht, Farbe, Möbel & Accessoires

[www.decorate-your-life.de](http://www.decorate-your-life.de)

**EUROBIKE**

THE GLOBAL SHOW

Friedrichshafen  
**1. – 4. September 2010**

**PUBLIKUMSTAG**  
**4. September 2010**

Erleben Sie die weltgrößte  
Fahrradmessen

- Über 1.000 Aussteller aus 42 Ländern
- Alle Neuheiten der kommenden Saison
- HOLIDAY ON BIKE Bike Reisemarkt
- EUROBIKE Fashion Show
- MTB- und BMX-Parcours, E-Bike-, Pedelec- und Liegerad-Testparcours

u.v.m.

[www.eurobike-show.de](http://www.eurobike-show.de)